

2020: UTAZÁS A BELEIM KÖRÜL

Évek óta szerettem volna kipróbálni a pancsakarmát, az ősi indiai gyógyászat, az ajurvéda sejszintű tisztítókúráját. Az a lényege, hogy beindítja a szervezet természetes méregtelenítési folyamatait, és így a felhalmozódott toxikus anyagok a legkülönbözőbb irányokban távozhatnak. Mindig úgy képzeltem, hogy erre valahol Dél-Indiában kerül majd sor egy egzotikus jóga központban a tengerparton. A pandémia hatására egészen Siófokig jutottam, ahol a messze földön híres Calendula Klinikán orosz, ukrán és magyar orvosok, illetve indiai masszázsterapeuták és jógaoktatók ötvözik a nyugati modern orvoslást és a keleti tradicionális gyógyászatot, a lehető legmélyrehatóbb élmény reményében.

ÍRTA: S. TAKÁCS ANDRÁS

M

„Magának nincs emésztése!” – csattan fel Pável doktor, miután kipintja a pulzusomat, szemügyre veszi a nyelvemet, és megnyomkodja a hasamat. A magas, kopasz, kisportolt orvos arcából csak a szemeket látom a maszk fölött. Tekintete megnyugtató, de amiket mond, az felér egy-egy gyomrossal. „Ez itt egy zsírmáj – húzza végig a sztetoszkópot a hasam jobb oldalán. – Nagyszerű, hogy itt van, így nem lesz cukorbeteg. Beindítjuk az emésztését!”

Ártatlan utazási cikknek indult, de úgy tűnik, több lesz belőle, nyugatom magam, Pável doktor pedig a következő bő két hétre, amíg itt leszek, felír hat különböző gyógynövénykészítményt, amit az európai klímára, étrendre és testalkatra igazítottak az ajurvéda és a kínai gyógyászat receptúráiból. Van, amit



DR. BIHARI PÁL PÁVEL

reggel éhgyomorral kell szedni, kettőt másfél órával az étkezések előtt, egyet félórával kaja után – ez a Sűrű Szelek elnevezésű bogyó. Végül egy táblázatot kapok a megszámozott kis dobozokhoz.

Mire felérek a klinikához tartozó négycsillagos hotel penthouse lakosztályába, ahonnan a Balatont látni a távolban – 2012-ben építették



KÖZEL HARMINC ÉVE INDULT



Dr. Dmitrij és fia, Szkopincev Jevgenyij - gazdasági igazgató

az Európai Unió félmilliárd forintot támogatásával -, már ott vár a fürdőszobában a reggeli rituálé kis kosárkája. A naponta 155 euróba kerülő kezelés (amire rájön az alsó hangon 50 eurós napi szállásdíj) részeként mostantól ébredés után mustárolajat szopogatok egy-két percig, utána spatulával lekaparom a nyelvemről az éjszaka ráakódott toxikus anyagokat, majd szájvízzel gargalizálok, a klinikán kikevert fogpasztával fogat mosok, végül következhet az orrtisztítás. A tenyerembe öntök kétkupaknyi folyadékot, hogy felszippantsam az orromba, zárásként pedig késhegynyi világosbarna porral teszem ugyanezt. Elsőre kissé bizarrnak tűnik az élmény. Figyelem a pupilámat a tükörben, de semmi sem

NEM ÉRDEKLI ŐKET, HOGY MILYEN FILOZÓFIA, CSAK MEG AKARNAK GYÓGYULNI, HISZEN ŐK MÁR MINDENT MEGPRÓBÁLTAK. MAGA AZ EGYETLEN, AKI AZÉRT VAN ITT, MERT INDIÁBAN HALLOTT A PANCSAKARMÁRÓL, DE MOST ODA NEM LEHET ELUTAZNI.

történik velem, se nem tágu, se nem szűkül. Aztán akkorát tüszentek, hogy azok a páciensek is felébrednek, akiknek nincs reggel 7:30-kor kezelésük.

Nekem ekkor indul az első abjanga masszázs. Az indiai terapeuta naponta kétszer másfél órán át gyúrják belém a különböző gyógynövényes olajokat erős, elnyújtott mozdulataikkal. Van masször, akinek az apja, sőt a nagymama is terapeuta volt, így beleszületett a tradicionális indiai gyógyászatba az ajurvéda autentikus fellegvárában, a dél-indiai Keralában. Néha gyógynövényekkel tömött apró vászonlabdával püfölnék egy órán

át tetőtől talpig (ez a patra potli kezelés), máskor félórán át meleg tejet vagy olajat csorgatnak a homlokom közepére (sirodara), ennek végére néha úgy ellazulok, hogy félálomba zuhanok.

Az egyik masszázs közben valaki megfogja

a csuklómat. „Hogy érzi magát?” – Pável doktor az, de az az érzésem, bármit válaszolok, a pulzusomra és a nyelvemre hallgat majd.

Becsületes nevén dr. Bihary Pál belgyógyász öt éve jött ide Ungvárról. Ukrajnában és az Egyesült Államokban dolgozott előtte, és mivel a klinika páciensei legnagyobb részben Oroszországból és Ukrajnából jönnek, jól jön az a négy nyelv, amin folyékonyan beszél. Mint kiderül, a pulzusnak a tradicionális kínai gyógyászatban van a legnagyobb jelentősége, ő pedig több mint húsz éve egészsíti ki ezzel a nyugati orvosi tudományát. Bámulatos, ahogy a lépem kapcsán felvázolja, mit gondol ennek a „szervnek” a szerepéről a kínai, az indiai és a nyugati medicina.

A heti két-három akupunktúra közben kiderül, hogy Pável doktor mindig is orvos szeretett volna lenni. Csakhogy osztályvezető főorvosként éppen arra nem maradt ideje, amiért leginkább ezt a hivatást választotta: hogy ne csak ellássa a betegséget, hanem meg is gyógyítsa a beteget. A kórházban többnyire azonnali és gyors segítségre volt szükség, az életmentő műtétől a fájdalomcsillapításig. Nyilván rengeteg beteg állapotán sikerült is javítani, de sokszor csak ideiglenesen, tüneti kezeléssel. A teljes gyógyuláshoz és az egészséges élethez Pável doktor szerint ennél lényegesen sziszifuszibb út vezet, ehhez pedig jóval több idő és figyelem kell, a beteg és az orvos részéről egyaránt.

A tradicionális természetes gyógykészítményektől általában nem kémiai anyagokat vagy a szervezetből valamiért hiányzó vegyületeket kapunk pótlás gyanánt. Ezek inkább – a megfelelő szervek ingerlésével – megpróbálják beindítani azokat a természetes folyamatokat, amelyek normális esetben maguktól szabályozzák testünk működését. Ugyanez a célja magának a tisztításnak is. Így például többen hagyják el a klinikát úgy, hogy már nem kell

szedniük a gyógyszert magas vérnyomásra, pedig azt hitték, hogy egy életen át szükségük lesz rá. Jó aránnyal gyógyítják a 2-es típusú cukorbetegséget is, az emésztési- és anyagcsere-zavarokat, különböző allergiákat, vegetatív idegrendszeri betegségeket, illetve többeket látok fájdalmasan bicegni az érkezésük napján, akár járókerettel, majd egy hét, tíz nap elteltével egyenletes léptekkel kísértelni a klinikáról.

Nem véletlenül: a Calendulát közel harminc éve Dr. Szkopincev Dmitrij alapította, aki az izom- és csontrendszer szakértőjeként mutatkozott be Magyarországon a 90-es évek elején. Egy üzletember hívta ide Oroszországból, hogy segítsen meggyógyítani a feleségét, Lénát.

Amikor meglátom a vegetáriánus étteremben Elefántot az Omegából, fehér fürdőköpenyben, azt hiszem, képzelődöm, és persze napokig nem tudom kiverni a fejemből, hogy „Dimitrij Lénáról mesél...”. Kiderül, hogy az Omega gitáros a hotel igazgatójának, Molnár Zitának az édesapja. Előző felesége, Bede Pálma pedig a másik alapító Dmitrij doktor mellett. A Calendula-családfa ellenére Elefánt most van itt először, a hátrproblémái miatt. Noha itt aztán tényleg családban marad, ő minden mást megpróbált, mielőtt befeküdt volna a klinikára, ahonnan néhány nappal később ő is egyenes háttal távozik a szemem láttára.

Visszatérve a harminc évvel ezelőtti Lénára, őt a negyedik stádiumú rákból már nem sikerült meggyógyítani. Ha ma daganatos betegséggel jelentkezik be valaki a Calendulába, Dmitrijék szívesen segítenek a kemoterápiára vagy a műtetre való felkészülésben, illetve utána a rehabilitációban. Semmiképpen sem a modern orvoslás ellenében fogalmazzák meg önmagukat, annak kibővítésére tesznek kísérletet. Míg a nyugati kórházakban a betegségnek két stádiumát ismerik (amikor már kimutatható, illetve amikor már szövődmények



Több mint kétezer alapanyag főzetekhez

is vannak), az ajurvédában mindezt megelőzi négy korábbi stádium: amikor már fel lehet ismerni a betegség előfutárait, és meg lehet előzni a bajt.

SZÁRÍTOTT KROKODIL ÉS KOBRAGERINC

Amikor Dmitrij doktortól egy csésze zöld tea fölött arról érdeklődöm, mit szólnak a magyar páciensek a keleti filozófiához, felemeli a hangját. „Nem érdekli őket, hogy milyen filozófia, csak meg akarnak gyógyulni, hiszen ők már mindent megpróbáltak. Maga az egyetlen, aki azért van itt, mert Indiában hallott a Pancsakarmáról, de most oda nem lehet elutazni. A többiek betegek, és fogalmuk sincs, honnan jön a Pancsakarma. Nekik mindegy, hogy kollagén injekciót kapnak vagy plazmaterápiát, szeretnének újra egészségesek lenni.”

A hatvanas éveiben járó főorvos elmagyarázza, hogy a klinikát egy asramhoz hasonló intézménynek álmodták meg, ahol mindenki megértheti a betegségének az okait, majd fizikai és mentális szinten is megtisztulhat, hogy átálljon egy egészségesebb életmódra. Sem az ajurvéda, sem a tradicionális kínai

gyógyászat nem fogadja el, hogy a betegség csak fizikai jelenség, mindent az elme, a lélek, az érzelmi és a test folyamatosan változó dinamikájából eredeztet.

Az utolsó korty zöld tea tájékán kiderül, hogy miért díszíti több utcát ortodox szentkép a klinika falait úton-útfélen. Még az ajurvédamaszszászra menet is találkozom egy gipsz Máriával a beugróban, sőt a jógateremben is megfér egymás mellett a Buddha-szobor és a Krisztus-ikon. A főorvos úr mélyen vallásos ember, aki rendszeresen jár zarándoklatra, és szent küldetésnek tekinti a gyógyítás hivatását. Olyannyira megszállott, hogy szombat délután is a laborban találok, ahol több mint kétezer távol- és közel-keleti, illetve indiai gyógyfűből főzik a gyógykészítményeket. Van itt kobragerinctől az apró szárított krokodilon át a klasszikus, itthon is ismert gyógynövényekig minden.



Dmitrij doktor rábök a kurkumagyökérre: „Épp most jelent meg egy átfogó tanulmány a kurkuma pozitív hatásairól, de az ájurvéda receptjeiben már évezredekkel ezelőtt használták!”

MAGA A MEGTISZTULÁS

A Pancsakarmát is több ezer évvel ezelőtt találták ki. Itt és most úgy néz ki, hogy a masszázsok, a napi jógaóra, a gyógytorna, az akupunktúra, a gőzölés és a meditáció mellett hét napon át minden reggel meg kell innom egy kupica, majd végül egy egész deci gít, azaz tisztított vajot, személyre szabott gyógynövényt-mixszel kikeverve. Ez arra hivatott, hogy összegyűjtse a testemből a mérgeanyagokat, és vigye le a gyomorba. Innen aztán három úton távozik néhány nap különbséggel.

Pavel doktor szerint jobban járok, hogy nem Indiában csinál-



lom, mert a legtöbb helyen csak egy vödört kapnék a „vamanához” (a hánytató liturgikus megnevezése), aztán másnap reggel megkérdeznék, hogy mi újság. Ehhez képest itt ma jött el a nagy nap, és Tímea nővér a szokásosnál is kedvesebb mosollyal kopog be a szobámba a reggeli vérnyomásmérésre, majd leteszi az asztalra a feketénél is feketébb színű teát és pár kanálnyi mézes-gyógynövényes masszát, amely pillanatokon belül feje tetejére állítja a napom hátralévő részét.

Bekészít egy széket a fajansz elé, és elmondja, hogy nagyjából mire számítsak. „A tea után izzadni fog körülbelül tíz percig, és amikor émelyegni kezd, akkor induljunk a fürdőbe.”

Pontosan így történik. Ütemesen öklendezem fel decinként mindazt, aminek jönnie kell, egy-két percen át, közben Tímea nővér a keresztneve men szólítva buzdít a folytatásra, és a hátamat simogatja. „Nagyon ügyesen csinálja, András, ez az” – amikor pedig úgy tűnik, hogy nincs tovább, további három pohár meleg vizet itat meg velem, amely meghozza a második fordulót, és minden kezdődik előlről.

De az egész valahogy menetrendszerű, egész héten erre a megkönnyebbülésre készültem, és nem úgy hányok, mint egy

gyomorrontás vagy egy túlságosan görbére sikerült éjszaka után (és már rögtön vissza is kanyarodtunk a zsírmájhoz, bár Dmitrij és Pavel doktorok egybehangzó véleménye, hogy a legnagyobb szerepe ebben is a stressznek van, a szénhidrát és a cukor másodhegedűsök).

A harmadik menet végére már érzem az epe keserűségét a torkomon, de ez jó jel, tudom meg Tímeától, és a nap hátralévő részét az ágyban töltöm, újra megnézem az amerikai elnökjelölti vitát, csak egy tál rizsért megyek le a vacsorához.

Két nap diéta következik, a mindennapi hús nélküli egészséges étrendhez képest is: zöldségleves és rizs. Majd a harmadik napon a virecsanával, azaz a hashajtással folytatódik a tisztítás. Talán a Forbes olvasói ezúttal beérik a szikár számokkal: délelőtt 11-től este 11-ig, kisebb-nagyobb megszakításokkal, összesen kilenc alkalom, alkalmanként négy-öt tétel, sugárban. De ezzel nincs vége, mert két további diétás szünnap után a belek kitisztításával zárul a kör: még öt beöntés vár rám. Tímea nővér ezúttal is kitesz magáért, és gyakorlatilag semmilyen fájdalmat nem érzek.

Talán nem meglepő, hogy négy kilóval könnyebb vagyok a kéthetes kúra végére, mire elhagyom a siófoki klinikát (többoldalas javasolt étrenddel külön a nyári és a téli hónapokra). Az utolsó beöntésekre pedig már a Calendula budapesti rendelőjében kerül sor. Ennek egyetlen oka, hogy nem tudtam két hétnél többet kiszakítani a naptáramból erre a multikulturális testi-lelki megtisztulásra, amit egyetlen pillanatig sem bánok. A mai napig könnyebbnek érzem mindenemet, és mintha az emésztésem is felgyorsult volna. De a legmeghatározóbb élmény mégis csak az, hogy egy egészségügyi intézményben napról napra ennyi figyelmet kaphat egy páciens magasan képzett orvosoktól, akik a beteg testi, lelki és mentális állapotát egyszerre figyelik, és holisztikusan gyógyítják. **FL**